

運動與健康

黃立偉*

摘 要

隨著生活水準的提升，國人開始注重其生活品質與健康問題，對於身體的保健與養生開始重視。然而日漸忙碌的生活，來自於工作上的沉重壓力，工時過長的疲勞，對於身體造成一些看不見的傷害。科技的發達致使人們缺乏運動，造成了『肥胖』、『高血壓』與『心血管疾病』的發生。

大部分的人，選擇靠食品與藥品來吃出健康，但卻忽略了其實藉由運動，對於身體的保健，從中可以獲得更大的助益。本文旨在探討運動為身體帶來的好處，藉由維持運動的習慣，來達到養身與保健的目的。適當的運動與養成良好的運動習慣，可以促進身體健康，以及預防疾病的發生。

*高英工商體育科老師

壹、前言

隨著生活水準的提升，國人開始注重其生活品質與健康問題，對於身體的保健與養生開始重視。然而日漸忙碌的生活，來自於工作上的沉重壓力，工時過長的疲勞，對於身體造成一些看不見的傷害。在電視新聞或報紙上，總是會看見某公司員工於深夜上班或下班回到家後，突然猝死的消息，或是正值青年、壯年的人發生腦溢血中風情況。常道：『再多的金錢，也換不回健康的身體。』即使錢賺的再多，若無健康的身體可享用，也是徒然。因此，因應目前的社會型態與觀念，在生活周遭不難發現，充斥著許多保健食品與藥品的廣告。

絕大部分的人，選擇靠食品與藥品來吃出健康，但卻忽略了其實藉由運動，對於身體的保健，從中可以獲得更大的助益。本文旨在探討運動為身體帶來的好處，藉由維持運動的習慣，來達到養身與保健的目的。

貳、運動帶來的好處

科技的發達致使人們缺乏運動，造成了『肥胖』、『高血壓』與『心血管疾病』的發生，美國心臟協會（AHA）在 1992 年和世界衛生組織（WHO）在 1995 年便將『運動不足』和『缺乏運動』列為心血管疾病發生之主要因素。

因此，適當的運動與養成良好的運動習慣，可以促進身體健康，以及預防疾病的發生。下列為運動可以帶來的好處：

- 一、可以促進身體新陳代謝，增強免疫能力。
- 二、可以幫助鬆弛神經，適度緩和神經壓力。
- 三、消耗熱量減少體脂肪的堆積，預防肥胖。
- 四、增加抗氧化酵素的活性，減緩老化作用。
- 五、增加血管張力，降低心血管疾病的發生。
- 六、減少骨質流失，預防骨質疏鬆症的發生。
- 七、提升身體肌力與柔軟度，減少受傷機會。
- 八、運動後的疲倦，幫助入眠改善睡眠品質。
- 九、鍛鍊堅強毅力，增進學習與工作上表現。

十、群體活動有益社交生活，增加人際關係。

參、選擇適合的運動

在運動開始前，必須先做好準備及暖身活動，所謂『工欲善其事，必先利其器』，該有的防護配備及措施，應準備齊全或慎選，就可有效預防運動傷害的產生。因為運動如同一把兩面刃，可以促進身體循環代謝、紓解壓力、有益身心健康，但同時也會因為一時的疏忽，而造成了運動傷害。

運動並非單靠一次兩次，就可為身體帶來助益，必須是有計畫並持續性的，每週規劃至少三天，每次至少三十~五十分鐘，適度且勿過度的從事。下列介紹是比較平常觸手可及，大多人選擇從事的運動：

一、慢跑

根據慢跑領域的專家 George Sheehan 醫生在書中的定義，慢跑為「時速低於 6 英哩或 9.7 公里」的跑動，大約等於 1 公里跑 6.2 分鐘。慢跑被歸類為心肺耐力活動，強化心肺能力可以減少日常生活帶來的疲倦感，藉由跑步燃燒身體脂肪，避免肥胖產生，並可有效提高骨頭密度，預防骨質疏鬆的發生。

(一) 選擇從事場地：

避免在山坡上或凹凸不平的地面上從事，建議選擇在國中小學 P U 跑道上，或者於田徑場上從事，可以避免在柏油道路上，因反作用力所帶來的膝蓋或踝關節的不適感及運動傷害。

(二) 可能運動傷害：

1. 過度的從事或跑步姿勢不良，會造成膝蓋骨因過度摩擦而引起疼痛。
2. 過度的從事或鞋子不佳，長期的壓迫與地面的反作用力，造成脛骨會有疲勞性骨折的發生。
3. 在凹凸不平的地上從事，造成肌腱過度拉扯伸張而發炎，或踝關節扭傷造成韌帶受傷。

二、單車

在以往，單車可能只是被當成一個代步的工具，但隨著休閒運動的盛行，騎單車變成是一個很好的有氧運動，因為坐在單車上，不會因支撐身體而造成對關節及肌肉過度的負荷，對患有關節炎、體重過重或單純的身體狀況不佳者皆可從事。

(一) 選擇從事場地：

建議在規劃完善的自行車道上，避免在一般道路上騎乘，可減少與汽機車發生擦撞的情況，也可減少在一般道路上汽機車廢氣的吸入。

(二) 可能運動傷害：

1. 長時間的坐姿，會增加椎間盤的壓力，導致變形或移位，產生下背痛或坐骨神經痛的發生。
2. 長時間的騎乘，會造成頸部、肩膀、上臂及腰部的僵硬不適，造成頸椎及腰椎的發炎。
3. 未著安全防護用具，因摔倒碰撞而造成身體創傷的意外。

三、游泳

游泳，於水面上漂浮，藉由肢體的動作在水中運動前進，是屬於一項技能。游泳可以增進呼吸系統的功能，提高心血管系統功能，紓解壓力刺激腸胃蠕動。屬於無重力負擔，適合復健者從事，是一種老少咸宜皆可從事的運動。

(一) 選擇從事場地：

選擇合格的公私立游泳池場地，須有救生員在場地。盡量勿於海邊或溪邊及不熟悉的水域從事，避免因身體狀況或外在因素而發生溺水意外。

(二) 可能運動傷害：

1. 在游泳手臂抬高時，因肩關節外轉不夠，而造成肩膀肌腱因摩擦而發炎。
2. 大腿因過度的張開、或膝關節的外翻力量太強，因而造成膝關節內側附韌帶扭傷。
3. 因腳踝的過度向下彎曲，因而引起小腿前側肌腱發炎，造成踝部傷害。
4. 划水時手肘的彎曲抬高，然後手臂往下方划動時，以產生往前推進的力量，因而造成手臂前側的肌腱發炎。
5. 因抬頭換氣時，頭抬得太高，致使背部過度後仰，而造成肌肉拉傷，嚴重的甚至會傷及骨骼關節。

肆、結論與建議

維持身體健康，除了在均衡飲食與良好的生活習慣外，適量的運動也是非常重要的。所謂『要活就要動』，要健康就要運動，有運動就會帶來健康，運動與健康的關係緊密相連。國內亦已開始重視修休閒運動，地方政府於各景點規劃並興建自行車道，並每年定期舉辦全民參與的運動競賽與活動，以及民間休閒運動產業林立，全民運動蔚然成為一種風氣。

相信只要打上『運動的好處』於網路上搜尋，即可看到一堆文章。如果要一個不運動的人，去培養一個運動習慣，則需要有很大的毅力，所謂『知易行難』，用講的很簡單，但實際做卻很難，而且還要持續不斷，我相信這是許多人的問題所在。

在培養運動習慣前，建議先從觀念及態度開始，不要去排斥拒絕運動，可以邀約結伴一起嘗試接觸並了解各項運動，從中了解自己的興趣所在，選擇適合自己的運動，從簡單接觸到深入學習，很快的就能發現其中的樂趣，進而慢慢地建立起運動的習慣，藉由運動強化身體機能，幫助身體維持健康與活力。

參考文獻

- 運動生理學網站 <http://epsport.ccu.edu.tw/>
- 洪怡珣 中國時報 醫藥保健版 1999-09-14
- 方進隆 (1992)。《運動與健康----- 減肥健身與疾病的運動處方》。台北：漢文書局。